

院長からのお知らせ

コロナウイルス感染が依然猛威をふるっています。そのため今後長期にわたり外出の自粛が続くことが予想されます。このため運動不足により足腰が衰え、屋内での転倒・骨折の危険性が高まることが危惧されます。ロコモです。

特に中高年層では運動不足による急激な筋力低下のため転倒・骨折のリスク、さらにはエコノミークラス症候群（下肢深部静脈血栓症）の発生が危惧されます。全国ストップ・ザ・ロコモ協議会(SLOC)ではこれらの危険を回避するため、家庭で簡単にできるロコモ予防体操をユーチューブで公開しています。

下の QR コードより簡単にユーチューブにアクセスできます。ひまをみて毎日一回は体を動かして下さい。

〇〇医院 〇〇 〇〇

	片脚立ち/スクワット	
	のびのび体操（立位編）	
	エコノミークラス症候群予防体操	
	ロコモ / SAMがこける 増田明美もこける	